





## Surówka marchewkowa z pestkami dyni

 dorotaR

Polecane na: [sałatki](#)

Kuchnia (region): [polska](#)

### Warto wiedzieć:

 10 min

 łatwy

 1 porcja

### Składniki:

marchew - 2 szt.

pestki dyni - 2 łyżka

sól - do smaku

pieprz kajeński - do smaku

majonez sojowy - 1 łyżka

olej z orzechów włoskich - 1 łyżeczka

### Sposób przygotowania:

**KROK 1:** Marchewki obieramy, dokładnie myjemy i ścieramy na tarce jarzynowej o dużych oczkach. Marchewkę oprószyć szczyptą soli oraz szczyptą pieprzu kajeńskiego. Dodajemy majonez oraz olej i mieszamy wszystko. Pestki słonecznika można uprażyć na patelni (podgrzewamy je na suchej patelni aż zaczną ładnie pachnieć) i dodajemy do sałatki. Mieszamy i podajemy.